

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 22 Марта 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Пряник	30				
итого		430				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп овощной со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Салат из зел. Горошка	30				
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Макароны отварные с	250	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яйцо отварное	50	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Фрукт	150				
итого		670				
Калорийность всего за день (ккал):		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Меню на 22 Марта 2021г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Пряник	30				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп овощной со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из зел. Горошка	30				
итого		620				
4	Полдник:					
	Макаронны отварные с	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	80				
итого		360				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 22 Марта 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Пряник	30				
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп овощной со сметаной	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Салат из зел. Горошка	30				
итого		480				
4	Полдник:					
	Макаронны отварные с	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	80				
итого		350				
Калорийность всего за день (ккал):		1310				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____